

5月のほけんだより



令和7年5月 のしお一丁目保育園

新年度を迎えて1か月がたちます。集団生活を始めると、風邪との戦いです。風邪を繰り返すことで自分の免疫が少しずつ築かれます。風邪をひいたら、こじらせないように睡眠を充分とり、規則正しい生活を送りましょう。保育園がお休みの日は無理をせず家族でゆっくり過ごしましょう。

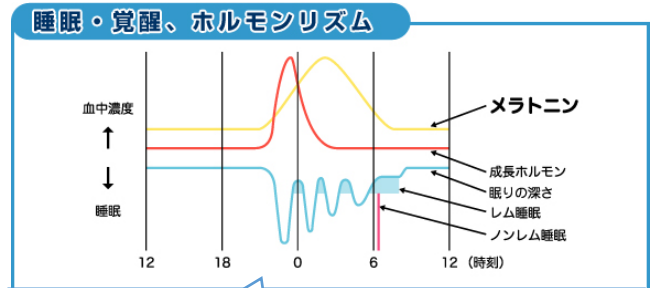
★規則正しい生活はなぜよいのでしょうか。

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していくと、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。また、成長に必要なホルモンもそのリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムはこうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。

★規則正しい生活を送るにはどうすればよいのでしょうか。

早起き・朝ごはん・早寝が重要です。昨日まで22時すぎに寝ていた子どもに「今日から20時から21時までに寝ましょう」と言っても無理なことです。まずは、眠そうでも、朝早く起こすことから始めましょう。

- 朝はできるだけ6時台に起きて、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。
- 夜は20時までには寝るようにしましょう。



成長に必要なホルモンは深く寝入っているときに集中的に分泌されます。24時をすぎると分泌されにくいとされています。夜は20時までには寝ましょう！

0歳児健診:30日



爪の役割

指先には骨がないため、爪がないと物をつまむのも一苦労してしまいます。また、すぐに指先を怪我してしまいます。大切な役割のある爪ですが、伸びすぎてしまうと折れたり剥がれたりして痛い思いをします。悪気がなくてもお友達や自分自身を傷つけてしまいます。また、爪が長いと、爪と指の間に菌が繁殖しやすくなります。

お子さんの爪は1週間で伸びてしまいます。週末のお休みには必ず切って、短い爪で気持ち良く登園しましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか？ そろそろ汗をかく日も増えてきます。せいかつに過ごすために、お風呂のコツを教えます。

汚れのたまりやすいところは念入りに
汚れのたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下 ひじの内側 ひざの裏側
おしりの下 耳の後ろ 足の指の間 など

すすぎ残しに注意
きちんと汚れを落とし切らなかつたり、シャンプーやボディソープが残ったままだと、肌荒れの原因になることも。ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。